

## Typ-2-Diabetes in der Praxis

# Intensives Gewichtsmanagement verhilft zur Remission

**Auch noch nach mehreren Jahren Krankheitsdauer kann ein Typ-2-Diabetes mellitus mit einer Schlankheitskur besiegt werden. Das zeigte eine prospektive Praxisstudie aus Schottland und belegte damit die Machbarkeit auch im medizinischen Alltag. Voraussetzungen sind allerdings eine grosse Motivation und der nötige Durchhaltewillen.**

*The Lancet*

Der heutige Fokus in der Therapie des Typ-2-Diabetes ist auf die medikamentöse Kontrolle des Blutzuckers ausgerichtet. Typ-2-Diabetes steht aber auch in starkem Zusammenhang mit Übergewicht und Fettakkumulierung in Leber und Pankreas – ebenfalls ein Ansatzpunkt für eine Intervention. Pathophysiologische Studien haben nämlich gezeigt, dass die Induktion einer negativen Energiebilanz mit 600 bis 700 kcal/Tag zu einer Normalisierung von Insulinresistenz und Fettgehalt der Leber innert 7 Tagen sowie dem Pankreasfettgehalt innert 8 Wochen führen kann. Die Veränderungen blieben unter isokalorischer Ernährung während 6 Monaten konstant.

Bisherige Diätstudien mit Gewichtsverlusten von mindestens 10 bis 15 kg konnten eine Normalisierung des Blutzuckers bei Patienten mit kurzer Krankheitsdauer zeigen.

Ziel der offenen, clusterrandomisierten DiRECT-Studie war es nun, unter medizinischen Alltagsbedingungen mit diätetischen Massnahmen bei Übergewichtigen Typ-2-Diabetikern mit einer Krankheitsdauer von bis zu 6 Jahren eine anhaltende Remission zu erreichen.

### Alle Antidiabetika und Antihypertonika abgesetzt

Zwischen 2014 und 2017 wurden 309 nicht insulinpflichtige Typ-2-Diabetiker mit einer Erkrankungsdauer von bis zu 6 Jahren (Durchschnitt 3 Jahre) aus 49 schottischen Allgemeinpraxen rekrutiert. Die Praxen wurden entweder dem Diätprogramm «Counterweight Plus» oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Die Teilnehmer wogen etwa 100 kg (BMI 34–35) und

hatten einen HbA<sub>1c</sub>-Wert von 7,5 bis 7,7 Prozent. Sie wurden randomisiert der Diätgruppe oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Das Diätprogramm bestand aus drei Phasen: einer maximalen Kalorienaufnahme von 825 bis 853 kcal/Tag (59% Kohlenhydrate, 13% Fett, 26% Protein, 2% Fasern) mittels Nährstofflösung während 3 bis 5 Monaten, einer stufenweisen Nahrungsmittelwiederaufnahme von 2 bis 8 Wochen und einer strukturierten Unterstützung für die selbstständige Fortführung der kalorienreduzierten Diät. In der Interventionsgruppe wurden alle Antidiabetika und Antihypertonika von Beginn weg abgesetzt. Die Studie dauerte 1 Jahr, Studienziel war das Erreichen einer Gewichtsreduktion von mindestens 15 kg und einer Remission des Typ-2-Diabetes, definiert als HbA<sub>1c</sub>-Wert unter 6,5 Prozent für mindestens 2 Monate nach Absetzen aller Antidiabetika.

### Remission ist gewichtsabhängig

Nach 12 Monaten erreichten 36 Teilnehmer (25%) eine Gewichtsreduktion von 15 kg und mehr, in der Kontrollgruppe schaffte das niemand ( $p < 0,0001$ ). Zu einer Diabetesremission kam es in der Interventionsgruppe bei 68 Personen (46%), in der Kontrollgruppe bei 6 Personen (4%) (Odds Ratio [OR]: 19,7; 95%-KI: 7,8–49,8;  $p < 0,0001$ ). Das Erreichen einer Remission war gewichtsabhängig: Unter den 76 Teilnehmern, die zunahmen, schritt die Erkrankung fort. Remissionen traten auf bei:

- ▲ 6 (7%) von 89 Teilnehmern mit Gewichtsverlust von 0 bis 5 kg
- ▲ 19 (34%) von 56 Teilnehmern mit Gewichtsverlust von 5 bis 10 kg

- ▲ 16 (57%) von 28 Teilnehmern mit Gewichtsverlust von 10 bis 15 kg
- ▲ 31 (86%) von 36 Teilnehmern mit Gewichtsverlust von 15 kg und mehr.

Im Durchschnitt nahmen die Teilnehmer aus der Interventionsgruppe 10 kg ab, jene aus der Kontrollgruppe 1 kg. Die Lebensqualität, gemessen mit der EuroQol-5-Dimensions Visual Analogue Scale, stieg in der Diätgruppe um 7,2 Punkte an, während sie bei den Kontrollen um 2,9 Punkte sank.

In der Interventionsgruppe kam es bei 7 von 157 Teilnehmern zu 9 schweren Nebenwirkungen, in der Kontrollgruppe zu 2 bei 2 verschiedenen Teilnehmern. Die beiden schweren Nebenwirkungen beim gleichen Teilnehmer (Gallenkolik und Bauchschmerzen) standen möglicherweise im Zusammenhang mit der Diät. Allerdings führte keine der schweren Nebenwirkungen zu Studienabbrüchen.

Die Studie zeigt, dass auch nach längerer Erkrankungsdauer mit reiner Gewichtsabnahme eine Remission erreicht werden kann. Durch die grosszügige Bemessung der Zeit von 2 bis 8 Wochen für den Wiederaufbau einer neuen Ernährungsweise gelang nach Ansicht der Autoren die Nachhaltigkeit des Erreichten. Die Studie zeigt auch, dass dies beim Hausarzt mithilfe einer Diätassistentin möglich ist und es dazu keiner spezialisierten Klinik bedarf. **VH ▲**

Quelle: Lean ME et al.: Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet* 2017 Dec 4; pii: S0140-6736(17)33102-1. Epub ahead of print.